

褥瘡ケアセミナーに参加して

～褥瘡予防のためのスキンケア～

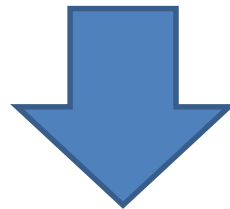
ゆきよしクリニック

看護師 白井 恭子

スキンケアの定義

皮膚の生理機能を良好に維持する,あるいは向上させるために行うケアの総称である.

(日本褥瘡学会)



- ・皮膚から刺激物, 異物, 感染源などを取り除く**洗浄**
- ・角質層の水分を保持する**保湿**
- ・皮膚の**浸軟を防ぐ**水分の除去
- ・皮膚と刺激物, 異物, 感染源などを遮断したり, 皮膚への光熱刺激や物理的刺激を小さくしたりする**被覆**

今日のポイント！

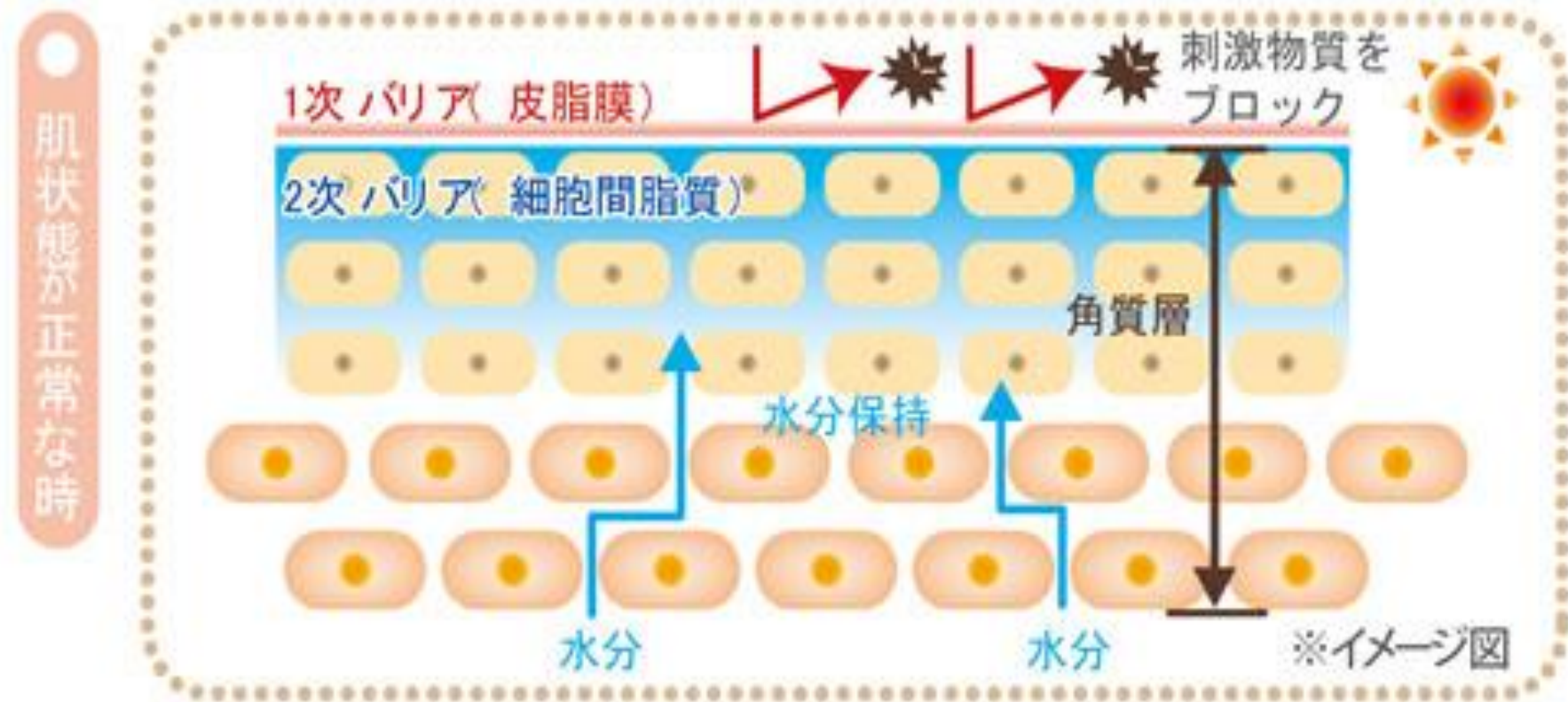
洗 浄

- ・洗い方
- ・洗浄剤の選択

保 湿

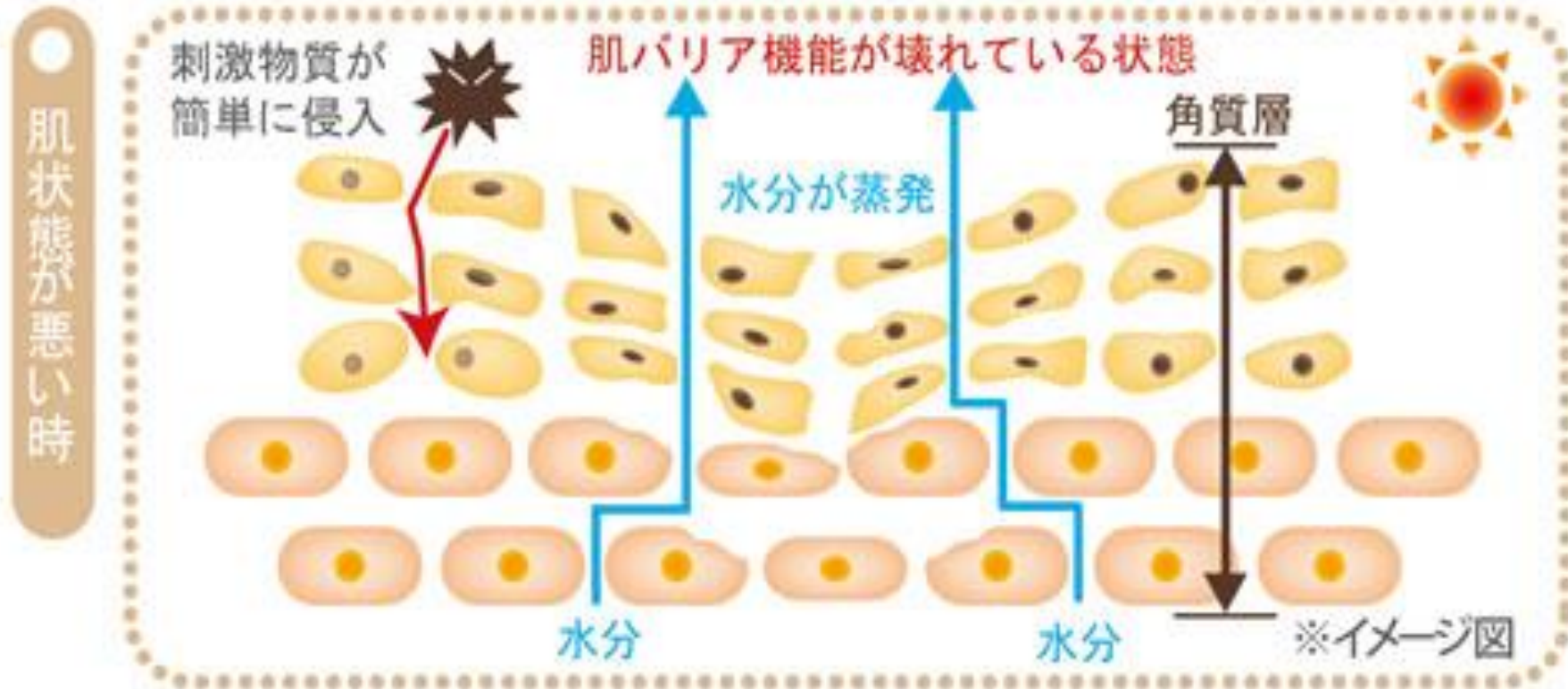
- ・乾燥(ドライスキン)と
フヤケ(浸軟)
- ・保湿剤の選択

・表皮の皮脂膜と角質層



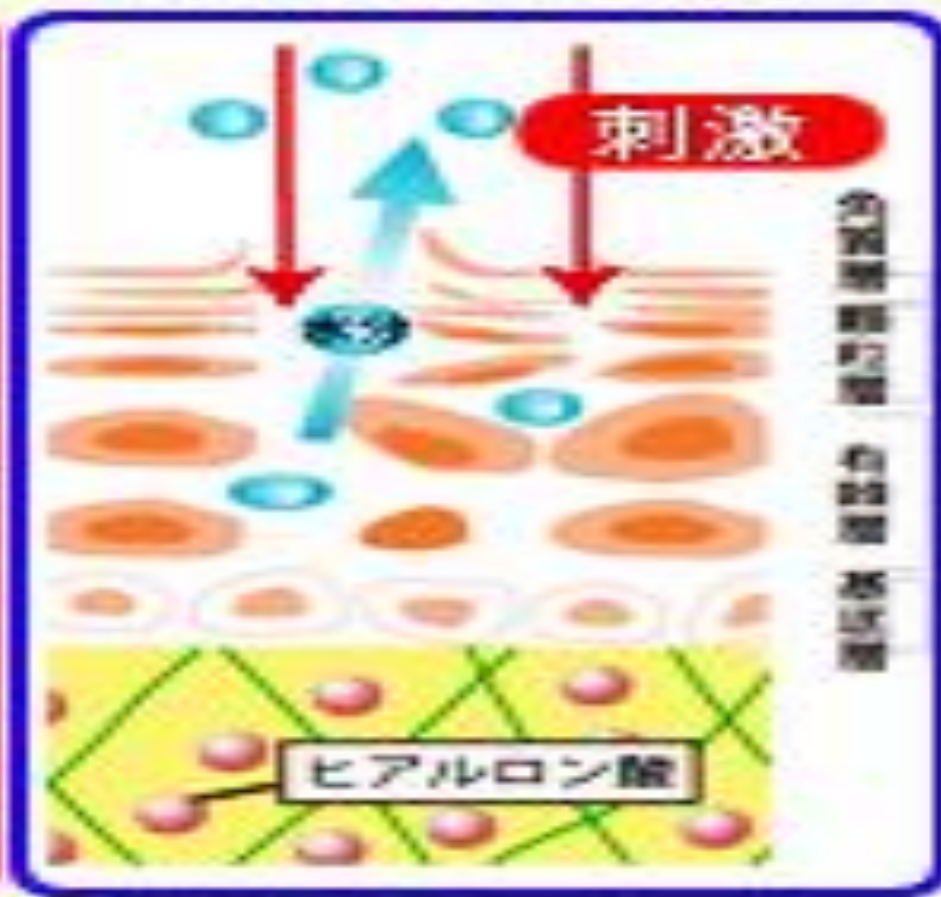
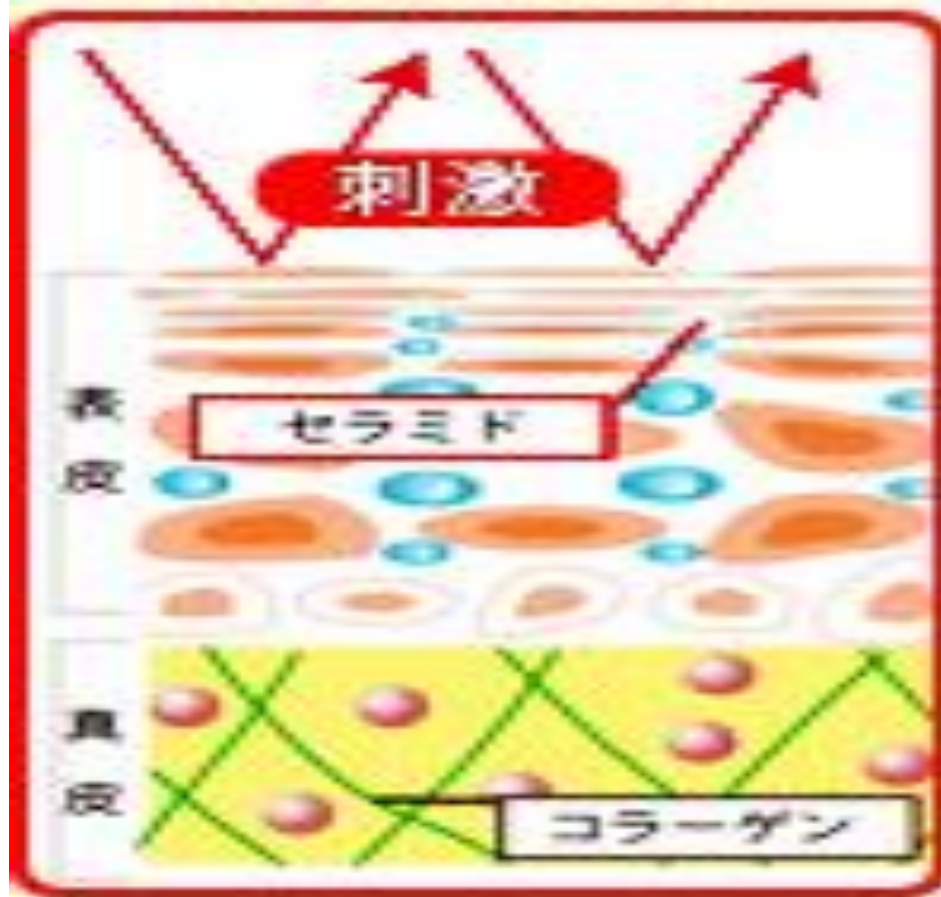
角質細胞間脂質のセラミドが水分を保持

・角質細胞間皮質と角質細胞



セラミドが十分な 健康な肌

セラミドが不足した 乾燥した肌



化粧品でよく見かけるコラーゲンやヒアルロン酸は表皮の下の真皮に多く存在し、外から塗布して保湿効果を求めるのは困難であることが分かります。

洗淨方法について

- ☆ 石鹼をよく泡立てる
- ☆ ゴシゴシ擦らない
- ☆ 豊富な湯量で流す
- ☆ 適切な洗淨剤を選択する



アルカリ性石鹸と弱酸性石鹸の違い

・ アルカリ性石鹸

- 汚れが落ちやすい
- 頻繁に使うとドライスキンになりやすい



・ 弱酸性石鹸

- 保清が毎日出来る人向き
- 皮膚が脆弱な人向き
- 高齢者は弱酸性石鹸がオススメです。

弱酸性の洗浄剤



バイオレU
〈花王〉



ソフティ
〈花王〉



セキユーラCL
〈スミス&ネフュー〉

抗菌剤入りの泡石鹸

- ・ 白癬のある人
- ・ ニキビ肌に
オススメ！！
- ・ PHは弱酸性！
- ・ 泡で出てくる！



コラージュフルフル泡石鹸

<持田ヘルスケア>

浸軟とドライスキン



角質は水分過剰状態が続くと膨化し、同時に保湿成分が溶出して行きます。(浸軟)

浸軟した皮膚は、皮脂膜が剥がれやすくなり、保湿成分も減少するため、水分過剰状態が去ると、角質間がばらばらになり水分の蒸発も防げなくなります。

皮膚がフヤケた状態は、一見潤って見えますが、保湿成分の不足したドライスキンです。

だからこそ浸軟した皮膚にも、保湿剤が必要なのです。

保湿剤の種類

保湿剤の種類は、まず油性軟膏があり、その他へパリン類似物質や尿素配合軟膏があります。

油性軟膏には、白色ワセリン、プラスチックベース、プロペト軟膏などがあり、皮膚表面に油の膜を作って、皮膚からの水の蒸発を防ぎます。とくに白色ワセリンは油の膜により余分な水分を放出できないことから、長期の使用により浸軟しやすいので注意が必要です。



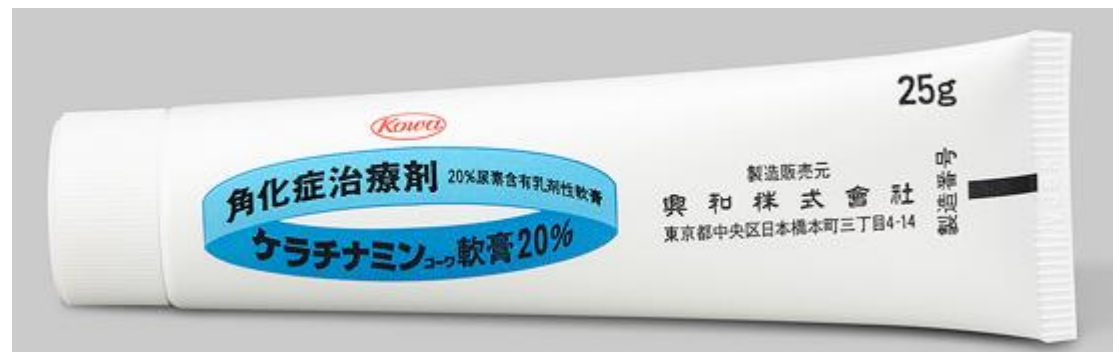
外用薬を処方する時は、クリームのものより、軟膏を使用すると浸軟しにくい。

保湿剤の選択

ヘパリン類似物質は、ヒルドイドソフトなどがあり、これが水分を保持し皮膚の乾燥を守りますが、出血傾向の強い患者には不向きです。



尿素配合軟膏は、ウレパールやケラチナミンが有名で、これらは角層を若干溶かしますが、皮膚の水分量を増やしてくれます。



保湿剤の選択

<セラミド>

さきの医薬品と比べ、市販品としては、膨大な種類の保湿クリームが存在します。

とくにお勧めなものは角質細胞間皮質と同じセラミド成分含有のものです。



キュレル®薬用ローション

<花王>



コラージュDメディパワー

<持田ヘルスケア>

保湿剤を使用するタイミング

保湿剤は塗布するタイミングも重要.

入浴後肌が潤っているうちに塗布するとより効果的です.

また、便尿失禁によるスキントラブルを軽減するには安易に白色ワセリンを使用せず、オイル等で皮膚を被覆する撥水性のある専用のスキンケア用品を使用することが重要.

まとめ

- 洗淨には弱酸性の泡！
- 保湿にはセラミド！
- 浸軟には白色ワセリンではなく、オイル等の撥水性のある専用の皮膚保護剤を！
- 洗淨剤も保湿剤も個々人の状態に合わせて選択してください！

ご清聴ありがとうございました。